

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik responden dengan rata-rata perubahan sebesar 4,05 mmHg dan tidak terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah diastolik responden dengan rata-rata perubahan sebesar 0,57 mmHg.

Terapi relaksasi otot progresif lebih efektif menurunkan tekanan darah sistolik, namun kurang efektif untuk menurunkan tekanan darah diastolik dan dapat dijadikan sebagai salah bentuk asuhan keperawatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi khususnya tekanan darah sistolik serta mengurangi keluhan lain yang menyertai.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Agar dalam memberikan pelayanan kesehatan berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat mengawasi pasien selama proses pemberian terapi relaksasi otot progresif.

7.2.2 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi komplementer disamping terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan melakukan pola hidup yang baik untuk mengurangi terjadinya resiko peningkatan tekanan darah.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Agar menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu informasi dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah khususnya pada masyarakat yang menderita hipertensi.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut tentang terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi derajat 2 atau pada pasien dengan hipertensi secara umum.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan waktu pemberian terapi relaksasi otot progresif lebih lama (lebih dari 2 minggu).

DAFTAR PUSTAKA

Aini., Choiriyah., & Rokhmah. (2014). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Artikel Karya Ilmiah. Diunduh tanggal 20 desember 2015, dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/document/3567.pdf>.

Anggara & Prayitno. (2012). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 5 No.1. Diunduh tanggal 1 januari 2016, dari [http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel/4.vol 5 no 1.pdf](http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/artikel/4.vol%205%20no%201.pdf).

Ardian. (2013). *Evaluasi Ketepatan Pemilihan Obat dan Outcome Terapi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit "A" Tahun 2013*. Naskah Publikasi. Diunduh tanggal 1 Januari 2016, dari [http://eprints.ums.ac.id/26313/10/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/26313/10/Naskah%20Publikasi.pdf).

August, P. (1999). *Hypertension In Men*. Diunduh tanggal 22 Desember 2016, dari <http://jcem.endojournals.org/cgi/reprint/84/103451>.

Benson, Ralph, Martin L., Penol. (2009). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.

Black, J., & Hawk. (Eds). (2005). *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcomes*. Mosbi.

Budi. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Hipertensi yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedung Mundu Semarang*. Tesis. Tidak diterbitkan. Semarang: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Cahyono. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.

Corwin, E.J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.

Dalimartha., Purnama., Sutarina., Mahendra., & Darmawan. (2008). *Care You Self, Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Plus.

Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.

Depkes RI. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta.

Gardner, F. (2007). *Smart Treatment for High Blood Pressure*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen Stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.

Gray., Dawkins., Morgan., & Simpson. (2005). *Lecture Notes: Kardiologi*. (4th ed.). Jakarta: Erlangga.

Gunawan, Lany. (2001). *Hipertensi*. Yogyakarta: Kanisius.

Guyton. (2012). *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta: EGC.

Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11th ed.). Jakarta: EGC.

Hamarno. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi Primer Di Kota Malang*. Tesis. Tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Univeritas Indonesia Depok.

Kabo. (2007). *Pengobatan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Gramedia Pusaka Utama.

Laksono. (2009). *Hubungan Antara Stres, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Terjadinya Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bendosari Sukoharjo*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Lemone, P., & Burke, K. (2008). *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Clie Care*, (4 rd ed.). New Jersey : Persone Prentice Hall.

Marliani. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo, Gramedia.

Mashud, Ibnu. (2012). *Dasar-dasar Fisiologi Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.

Mashudi. (2012). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Tesis. Tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok.

Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

National Safety Council. (2004). *Stress Management*. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Patel, Palak. (2014). *A Study to Assess the Effectiveness of Progresive Muscle Relaxation Therapy on Stress Among Staff Nurses Working In Selected Hospitals at Vadodara City*. Journal of Nursing and Health Science. Vol 3. Diunduh tanggal 12 Maret dari <http://iosrjournalas.org/iosr-jnhs/papers/vol3-issues/version-2/f03323459.pdf>.

Philip & Jeremy. (2008). *At a Glance Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.

Potter, P. A. & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing: concept, process, and practice*. 4/E (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC.

Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ramdhani N. (2009). *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. Jurnal Psikologi. Vol 34 (No 2).

Richmond, L.R. (2009). *Progressive Muscle Relaxation*. diperoleh tanggal 19 Januari 2016 dari <http://www.guidetopsychology.com/pmr.ht>.

Ridwan, M. (2009). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi*. Semarang: Widyamara.

Riset Kesehatan Dasar.(2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diperoleh tanggal 23 Desember 2015 dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/downloadrkd2013/Laporan_Riske_sdas2013.pdf.

Rony., Setiawan., & Fatimah. (2009). *Fisiologi Kardiovaskular Berbasis Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Setiadi. (2012). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogetrikatik*. Jakarta: Salemba Medika.

Sheps. (2005). *Mengatasi tekanan darah tinggi*. Jakarta: Intisari Mediatama.

Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Kedokteran dari Sel ke Sistem*. Jakarta.

Smeltzer, S.C. & bare, B.G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, (edisi 8). Jakarta: EGC.

Sudarmoko, A. (2010). *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Yogyakarta: Atma Media Press: 3-12.

Sugiyono. (2010). *Statistika Nonparamateris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengenal Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: ANDI.

Synder, M., & Linqvist, R. (2010). *Complementary alternative therapies in nursing*, (4rd ed.). New York: Springer Publising Company.

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tyani., Utomo & Hasneli. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial*. Jurnal Of Medicine Vol.2 (No.2). Diperoleh tanggal 2 Januari 2016 dari <http://www.distrodoc.com/641758.pdf>.

Valentine D.A., Rosalina dan Saparwati M. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Pringapus, Kecamatan Pringapus, Kabupaten*

Semarang. Skripsi. Semarang. Diakses tanggal 28 Desember 2015 dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3547.pdf>.

Udjianti. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Media.

Wijaya., & Putri. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yundini. (2006). *Faktor Resiko Hipertensi dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Gramedia.